



Bab II

TINJAUAN UMUM OLAHRAGA TAEKWONDO

2.1. Tinjauan Umum Olahraga Taekwondo

2.1.1. Pengertian Taekwondo

Taekwondo adalah salah satu seni beladiri Korea yang paling sistematis dan ilmiah, yang mengajarkan lebih dari kemampuan pertarungan fisik. Taekwondo adalah sebuah disiplin yang menunjukkan cara mengembangkan semangat dan hidup melalui pelatihan tubuh dan pikiran. Sekarang, Taekwondo telah menjadi olahraga global yang telah mendapatkan reputasi internasional, dan termasuk dalam permainan resmi pada Olimpiade.

Tentang makna kata *Taekwondo*. Kata-kata tersebut terdiri dari tiga bagian. *Tae* berarti “kaki”, “kaki/betis”, atau “untuk mengendalikan”; *Kwon* berarti “kepalan/tinju tangan”, atau “bertarung”; dan *Do* berarti “cara” atau “disiplin”. Jika ketiga bagian tadi disatukan, dapat dilihat dua konsep penting di balik kata “Taekwondo”.

Pertama, Taekwondo adalah cara yang benar dalam penggunaan *Tae* dan *Kwon* (kepalan tangan dan kaki), atau semua bagian dari tubuh yang diwakilkan dengan kepalan tangan dan kaki. Kedua, Taekwondo adalah sebuah cara untuk mengendalikan atau menenangkan pertarungan. Konsep ini berasal dari arti *Tae Kwon*, yaitu untuk meletakkan kepalan tangan di bawah kendali (kontrol) atau untuk mengendalikan kepalan tangan. Dengan demikian, Taekwondo berarti olahraga untuk sistem fisik secara keseluruhan, membangkitkan energi pada setiap organ dalam tubuh, mengembangkan



(menguatkan) otot-otot dan menstimulasi (merangsang) otak, dan sekaligus mengembangkan keinginan untuk bergerak.¹

Taekwondo sangat berbeda dibandingkan dengan kebanyakan seni beladiri di negara Timur. Pertama, secara fisik, Taekwondo sangat dinamis dengan gerakan-gerakan aktif, termasuk fatamorgana kaki. Yang kedua, prinsip gerakan fisik adalah pada keselarasannya dengan pikiran dan kehidupan secara menyeluruh. Ketiga, Taekwondo memiliki posisi-posisi dinamis dari sudut pandang lain.

Taekwondo dapat dicirikan dengan **kesatuan**: kesatuan dari tubuh, pikiran, dan hidup, dan kesatuan dari posisi (*poomsae*) dan konfrontasi, dan pemecahan. Ketika melakukan Taekwondo, pikiran harus tenang dan menyelaraskan pikiran dengan gerakan-gerakan, dan mengembangkan harmoni ini ke dalam kehidupan dan masyarakat. Inilah dimana didalam Taekwondo, prinsip gerakan fisik, prinsip pelatihan pikiran, dan prinsip dari kehidupan menjadi satu dan sama. Di sisi lain, *poomsae* yang benar mengarah kepada konfrontasi yang benar, yang akhirnya akan menghasilkan kekuatan menghancurkan (destruktif) yang besar.

Taekwondo adalah sebuah cara hidup, seperti halnya pekerjaan membangun sebuah keluarga ataupun hubungan persahabatan, bertarung karena sesuatu hal, atau hal-hal semacamnya. Yang membuat Taekwondo berbeda dari aktivitas-aktivitas tadi adalah bahwa Taekwondo merupakan sebuah aktivitas untuk bertahan dalam situasi yang sangat tidak mendukung

¹ The World of Taekwondo, hlm.2



(ekspresi fisik dari keinginan manusia untuk bertahan dan sebuah aktivitas untuk memenuhi keinginan-keinginan spiritual dari seorang manusia).² Seseorang harus selalu melawan musuh yang mencoba untuk menimbulkan bahaya. Tetapi, kemenangan dalam pertarungan saja tidak cukup menjamin keamanan seseorang, karena musuh mungkin dapat pulih dan menyerang lagi.

Pada dasarnya segala bentuk gerakan di Taekwondo dikembangkan dari insting manusia untuk pertahanan diri³. Taekwondo ingin mencapai pertumbuhan dan pengembangan yang harmoni dalam hidup melalui gerakannya yang unik. Inilah mengapa dapat dikatakan Taekwondo adalah sebuah cara hidup dan hal tersebut memberikan sebuah dimensi filosofi pada olahraga.

2.1.2. Sejarah Taekwondo

Latar belakang sejarah perkembangan Taekwondo dpt dibagi dalam 4 kurun waktu, yaitu : Pada masa kuno, masa pertengahan , masa modern dan masa sekarang.⁴

1. Pada Masa Kuno

o Asal Mula Taekwondo

Pada dasarnya manusia mempunyai insting untuk selalu melindungi diri dan hidupnya, hal ini secara disengaja maupun tidak akan memacu aktivitas fisiknya sepanjang waktu. Manusia

² The World of Taekwondo, hlm.2

³ The World of Taekwondo, hlm.2

⁴ Buku The World of Taekwondo dan www.taekwondo-indonesia.com



dalam tumbuh dan berkembang tidak dapat lepas dari kegiatan/gerakan fisiknya, tanpa menghiraukan waktu dan tempat. Pada masa kuno manusia tidak punya pikiran lain untuk mempertahankan dirinya kecuali dengan tangan kosong, hal ini secara alamiah mengembangkan teknik - teknik bertarung dengan tangan kosong. Pada saat kemampuan bertarung secara tangan kosong dikembangkan sebagai suatu cara untuk menyerang dan bertahan, digunakan pula untuk membangun kekuatan fisik seseorang, bahkan dijadikan pertunjukan dalam acara ritual. Manusia mempelajari teknik - teknik bertarung didapat dari pengalaman nya melawan musuh - musuhnya. Inilah yang diyakini menjadi dasar seni beladiri Taekwondo yang kita kenal sekarang, dimana pada masa lampau dikenal sebagai "Subak", "Taekkyon", "Takkyon", maupun beberapa nama lainnya. Pada asal mula sejarah Semenanjung Korea, ada 3 suku bangsa / kerajaan yang mempertunjukan kontes seni beladiri pada acara ritualnya. Ketiga kerajaan ini saling bersaing satu sama lain, ketiganya adalah Koguryo, Paekje dan Silla, semuanya melatih para ksatria untuk dijadikan salah satu kekuatan negara, bahkan para ksatria yang tergabung dalam militer saat itu, menjadi warga negara yang mempunyai kedudukan yang sangat terpandang. Menurut catatan, kelompok ksatria muda yang terorganisir seperti "Hwarangdo" di Silla dan "Chouisonin" di Koguryo, semuanya menjadikan latihan



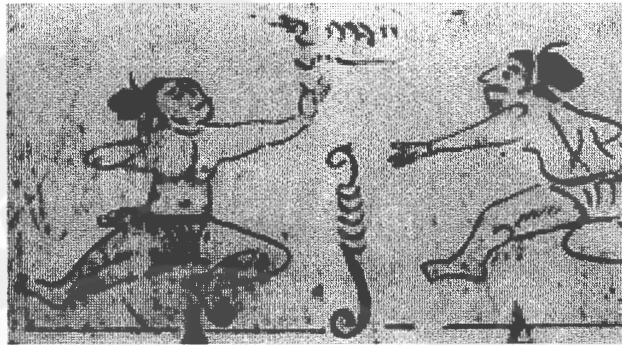
seni beladiri sebagai salah satu subyek penting yang harus dipelajari. Sebuah buku tentang seni beladiri yang disebut "Muye Dobo Tongji" menyebutkan : (Taekwondo) merupakan Seni pertarungan tangan kosong adalah dasar dari seni beladiri , yang membangun kekuatan dengan melatih tangan dan kaki hingga menyatu dengan tubuh agar dapat bergerak bebas leluasa, sehingga dapat digunakan saat menghadapi situasi yang kritis.

- **Koguryo's 'sonbae' dan Taekkyon**

Koguryo yang berdiri pada 57 tahun sebelum masehi di semenanjung Korea bagian Utara, membentuk kesatuan para ksatria tangguh yang disebut 'Sonbae', yang artinya laki - laki yang bersifat baik dan tak pernah takut dalam bertarung/perang . Dalam buku sejarah disebutkan bahwa saat Dinasti Chosun Kuno memerintah , tanggal 10 Maret setiap tahunnya pada hari raya Koguryo, masyarakat merayakan nya dengan acara - acara kontes tarian pedang, memanah, subak (Taekyon) dan sebagainya. Kontes Subak (Taekyon) sebutan untuk Seni beladiri Taekwondo pada masa itu adalah salah satu kegiatan yang sangat populer. Penemuan beberapa lukisan dinding makam pada masa Koguryo, yang menggambarkan 2 orang yang saling bertarung dalam sikap Taekyon (Taekwondo), membuktikan bahwa seni beladiri yang



sekarang kita kenal sebagai Taekwondo telah dipraktekan sejak 2000 tahun yang lalu di Semenanjung Korea.



Gambar II.1 Lukisan dinding yang ditemukan pada langit-langit kuburan kerajaan Muryong - chong jaman dinasti Koguryo, yang menggambarkan 2 orang yang sedang mempraktekan beladiri (Taekwondo kuno)

Sumber gambar :internet

o **Shilla's 'Hwarang" dan Taekkyon**

Kerajaan Shilla berdiri pada tahun 57 sebelum masehi di tenggara semenanjung Korea, secara geografis tidak terancam dari luar, tetapi dengan berdirinya Kerajaan Pakje disisi barat dan awal serbuan dari Koguryo dari utara maka Kerajaan Shilla mempersenjatai diri dengan meningkatkan dengan kemampuan seni beladiri yang berkembang saat itu. "Hwarangdo" adalah tipe beladiri dari Shilla yang merupakan asimilasi dari sistem beladiri "Sonbae" dari Koguryo. Anggota - anggota Hwarang berlatih keras dengan semboyannya yang terkenal yaitu bakti kepada orang tua, setia pada negara & bangsa, pantang mundur dlm perang. Kim Yu Sin dan Kim Chun Chu adalah orang - orang yang memberikan sumbangan besar bagi penyatuan 3 kerajaan di Semennanjung



Korea. Dalam catatan peristiwa dari Chosun melukiskan kehidupan para Hwarang , sebutan bagi para ksatria yang mempelajari Hwarangdo, para hwarang diseleksi oleh kerajaan , dan setelahnya mereka hidup dan berkumpul dalam kelompok menurut yang mereka pelajari, seperti Subak (bentuk dari Taekwondo kuno), bermain pedang, berkuda dan bermain "*Sirum*" (gulat gaya Korea). Diwaktu damai, hwarang bekerja melayani masyarakat, membantu keadaan darurat dan membangun jalan & benteng, siap mengorbankan hidupnya saat berperang. Hwarang sangat dipengaruhi oleh disiplin agama Budha, dapat dilihat di Kyonju Museum sangat jelas ditunjukkan bahwa seni beladiri ini dipraktikkan di kuil-kuil, digambarkan dengan adegan laki-laki yang tampak kuat dalam sikap menyerang dan bertahan dengan tangan kosong. Sikap yang ditampilkan sangat menarik adalah sikap Kumgang Yoksa yang sama dengan sikap pada beladiri Taekwondo sekarang. Ini membuktikan bahwa pada masa kerajaan Shilla "Subak" dan "Taekkyon" tampak/muncul bersamaan, dan keduanya menandakan bahwa teknik-teknik tangan dan kaki tersebut dipakai dalam Taekwondo sekarang ini.



Gambar II.2 Patung 2 ksatria yang sedang dalam pose / sikap beladiri Kumgang Yoksa, yang terdapat pada gua Sokkuram di Kyongju, yang berasal dari abad ke 7.

Sumber gambar : internet

○ **Taekkyon dari Koguryo ke Shilla**

Seni bela diri Taekkyon yang populer di Koguryo, ternyata tertulis juga di Shilla, dibuktikan dengan :

- a. "Hwarang" (Sonrang) di Shilla mempunyai arti kata yang sama dengan "Sonbae" di Koguryo jika ditinjau dari sudut etymology.
- b. Keduanya memiliki sistem organisasi dan hirarki yang sama.
- c. Menurut catatan sejarah, Sonbae di Koguryo digunakan dalam kompetisi Taekkyon saat perayaan nasional, hwarang di Shilla juga memainkan Taekkyon



(Subak, dokkyoni, atau taekkoni) dalam perayaan seperti "palkwanhoe" dan "hankawi".

Hal ini menunjukkan perkembangan secara sistematis teknik beladiri kuno ke Taekkyon/Sonbae yang menjadi dasar seni beladiri di Korea sekitar 200 tahun sesudah masehi. Mulai abad ke-4 sesudah masehi seni beladiri ini makin memasyarakat dan berkembang melalui sekolah/peguruan seni beladiri dengan berbagai kelompok teknik tangan kosong dan kaki.

2. Masa Pertengahan

Pada Dinasti Koryo (918 sampai 1392 Masehi) yang mana penyatuan Semenanjung Korea setelah Shilla, Taekkyon berkembang sangat sistematis dan merupakan mata ujian penting untuk seleksi ketentaraan. Teknik Taekkyon tumbuh menjadi senjata yang efektif untuk membunuh. Pada permulaan Dinasti Koryo, kemampuan beladiri menjadi kualifikasi untuk merekrut personel ketentaraan sebab kerajaan membutuhkan kemampuan pertahanan yang kuat setelah penaklukan seluruh semenanjung Korea. Kemampuan dalam beladiri Taekkyon sangat menentukan pangkat seseorang dalam ketentaraan. Raja-raja pada dinasti Koryo sangat tertarik pada kontes Taekkyon yang disebut "Subakhui", yang populer juga dimasyarakat dan dijadikan ajang perekrutan tentara. Namun pada akhir pemerintahan Dinasti Koryo ketika penggunaan senjata



api mulai dikenal, membuat dukungan terhadap kemajuan beladiri berkurang jauh.

3. Masa Modern

Pada masa modern Korea , saat Dinasti Chosun (Yi) pada tahun 1392 sampai 1910, Kerajaan Korea dan Jaman penjajahan Jepang sampai tahun 1945, Subakhui dan Taekkyon, sebutan Taekwondo pada saat itu mengalami kemunduran dan tidak mendapat dukungan dari pemerintah yang memodernisasi tentaranya dengan senjata api. Dinasti Yi yang didirikan dalam ideologi *Konfusius* , lebih mementingkan kegiatan kebudayaan daripada seni beladiri. Kemudian , saat raja Jungjo setelah invasi oleh Jepang pada tahun 1952, pemerintah kerajaan membangun kembali pertahanan yang kuat dengan memperkuat latihan ketentaraan dan praktek seni beladiri. Seputar periode ini, terbit sebuah buku tentang ilustrasi seni bela diri yang diber judul *Muyedobo - Tonji*, yang memuat gambar - gambar dan ilustrasi yang mirip / menyerupai bentuk / sikap (*Poomse*) dan Gerakan Dasar (*Basic Movement*) Taekwondo sekarang, namun tentunya hal ini tak dapat diperbandingkan begitu saja dengan Taekwondo saat ini yang telah dimodernisasi dengan penelitian yang berdasarkan ilmu pengetahuan modern (*Scientific Studies*). Akan tetapi , saat penjajahan Jepang semua kesenian rakyat dilarang termasuk Taekkyon, untuk menekan rakyat Korea. Seni beladiri Taekkyon hanya



diajarkan secara sembunyi oleh para master beladiri sampai masa kemerdekaan pada tahun 1945.

4. Masa Sekarang

Seiring dengan kemerdekaan Korea dari penjajahan Jepang, konsep baru tentang kebudayaan dan tradisi mulai bangkit. Banyak para ahli seni beladiri mendirikan sekolah / perguruan beladiri . Dengan meningkatnya populasi dan hubungan kerjasama yang baik antar perguruan beladiri, akhirnya diputuskan menyatukan berbagai nama seni beladiri mereka dengan sebutan : Tae Kwon Do, pada tahun 1954. Pada 16 September 1961 sempat berubah menjadi Taesoodo namun kembali menjadi Taekwondo dengan organisasi nasionalnya bernama Korea Taekwondo Association (KTA) pada tanggal 5 Agustus 1965, dan menjadi anggota Korean Sport Council. Pada era tahun 1965 sampai 1970-an , KTA banyak menyelenggarakan berbagai acara pertandingan dan demonstrasi untuk berbagai kalangan pada skala nasional. Taekwondo berkembang dan menyebar dipelbagai kalangan, hingga diakui sebagai disiplin / program resmi oleh Pertahanan Nasional Korea, menjadi olahraga wajib bagi tentara dan polisi. Tentara Korea yang berpartisipasi dalam perang Vietnam dibekali keahlian Taekwondo, pada saat itulah Taekwondo mendapatkan perhatian besar dari dunia. Nilai lebih ini menjadikan Taekwondo dinyatakan sebagai olahraga nasional Korea. Pada tahun 1972, Kukkiwon didirikan, sebagai markas besar Taekwondo, hal ini menjadi



penting bagi pengembangan Taekwondo keseluruh dunia. Kejuaran dunia Taekwondo yang pertama diadakan pada tahun 1973 di Kuk Ki Won, Seoul, Korea Selatan. Sampai saat ini kejuaraan dunia rutin dilaksanakan setiap 2 tahun sekali. Disamping itu, untuk meningkatkan kualitas Instruktur Taekwondo diseluruh dunia, Kukkiwon membuka *Taekwondo Academy*, yang mulai tahun 1998 telah membuka Program pelatihannya bagi Instruktur Taekwondo dari seluruh dunia. Kuk Ki Won, sebagai markas besar Taekwondo Dunia, disinilah pusat penelitian dan pengembangan Taekwondo, Pelatihan para Instruktur, sekretariat promosi ujian tingkat internasional. Pada 28 Mei 1973, The World Taekwondo Federation (WTF) didirikan, dan sekarang telah mempunyai 156 negara anggota dan Taekwondo telah dipraktekan oleh lebih dari 50 juta orang diseluruh penjuru dunia, dan angka ini masih terus bertambah seiring perkembangan Taekwondo yang makin maju dan populer. Taekwondo telah dipertandingkan diberbagai pertandingan *multievent* diseluruh dunia, dan Taekwondo telah dipertandingkan sebagai ekshibisi pada Olympic Games 1988 di Seoul, dan telah dipertandingkan sebagai cabang olahraga resmi Olympic Games 2000, di Sydney.

2.1.3. Filosofi Taekwondo

Taekwondo adalah olahraga untuk sistem fisik secara keseluruhan, membangkitkan energi pada setiap organ dalam tubuh, mengembangkan (menguatkan) otot-otot dan menstimulasi (merangsang) otak, dan sekaligus mengembangkan keinginan untuk bergerak (bukannya hanya bertahan, namun



juga untuk memiliki hidup yang kuat dan sehat sampai pada suatu momen "kesempurnaan". Hal tersebut memberikan sebuah dimensi filosofi pada olahraga, bahwa Taekwondo bukan hanya sebuah gerakan seni.

Dasar dari Taekwondo dianggap merupakan penurunan dari berbagai macam posisi pasif untuk pertahanan diri. Oleh karena itu, asal dari Taekwondo kembali pada awal mula ketika manusia hidup di bumi. Dan sebagai cara hidup, Taekwondo telah disusun ulang dan secara berkelanjutan diformalkan, kemudian dikembangkan menjadi sebuah tingkat yang positif dan sempurna seiring dengan kebutuhan untuk kehidupan sosial, sebagaimana hidup sederhana manusia menjadi kompleks, rumit, dan bermacam-macam.

Taekwondo dilihat dari segi ilmu Fisika.⁵

Di alam, terdapat bermacam-macam kekuatan (gaya), seperti gravitasi, elastisitas, friksi (gesekan), gaya magnet, kelistrikan, dan kelembaman. Dalam mendefinisikan gaya, Isaac Newton mengembangkan sebuah cara untuk menghitung gaya, dalam hubungannya dengan massa dan kecepatan.

$$F = m.a$$

Keterangan:

F = gaya, m = massa, a = percepatan

Persamaan ini sangat berguna untuk menghitung semua gaya. Jika diterapkan dalam Taekwondo, berat seseorang adalah *massa (m)* dan *gerakan tangan atau kaki adalah percepatan (a)*, dengan hubungan yang sudah ada antara massa tubuh dan kecepatan dari bagian tubuh yang bergerak. Dengan kata

⁵ The World of Taekwondo, hlm.2



lain, gaya (kekuatan) diukur dengan massa dan percepatan ketika menyerang dan bertahan. Ketika menyerang, kondisi fisik menuntut terjadinya ketidakstabilan pengurangan massa dan peningkatan kecepatan, sedangkan ketika bertahan, peningkatan massa dan pengurangan kecepatan diperlukan pada kondisi yang disusun sedemikian rupa, yang mana hal tersebut cocok dengan teori Newton tentang gerak.

Faktor-faktor yg paling penting dari penggunaan gaya (kekuatan) secara ilmiah dalam Taekwondo adalah kestabilan, support, keseimbangan (elemen massa), elastisitas, ketangkasan, dan fleksibilitas (elemen kecepatan), demikian juga untuk mental (pikiran) dan konsentrasi kegugupan yang mempengaruhi massa dan percepatan. Dan semua itu didukung oleh kontrol pernafasan.

Dan Taekwondo merupakan sebuah prinsip, bukan sebuah hubungan sederhana yang terjadi hanya dengan gerakan-gerakan. Taekwondo adalah seni beladiri tradisional Korea yang memiliki karakteristik kesatuan dari tiga unsur, yaitu tubuh, pikiran, dan kehidupan. Dimana filosofi Taekwondo sendiri mewakili prinsip dari perubahan dan gerakan manusia (prinsip hidup, yaitu “bergerak”).

Filosofi juga terdapat dipakaian dan tingkatan sabuk yang terdapat dalam taekwondo, yaitu sebagai berikut:

1. SERAGAM (*do bok*)

Model *do bok* ini diambil dari pakaian tradisional Korea, yaitu Han *do bok*. Han *do bok* terdiri dari 3 unsur bentuk, yaitu lingkaran (*Won*), persegi



empat (Bang) dan segitiga (Kak), yang masing-masing artinya Langit / Surga, Bumi dan Manusia, yang merupakan 3 unsur alam semesta.

Selaras dengan teori *Yin – Yang*, maka *Yin* adalah sebagai bumi dan *Yang* sebagai langit sebagai *Makrokosmos*. *Mikrokosmosnya* adalah manusia (diri sendiri), jadi celana dan bajunya menggambarkan bumi dan langit sedangkan sabuk yang terikat dalam *do bok* menunjukkan jati diri.

2. SABUK (*ti*)

- Putih melambangkan kesucian, awal dari semua warna, permulaan.
- Kuning melambangkan bumi, disinilah ditanamkan dasar-dasar Taekwondo dg kuat.
- Hijau melambangkan hijau pepohonan, pada saat ini dasar Taekwondo mulai ditumbuhkan kembangkan.
- Biru melambangkan birunya langit yg melindungi bumi, memberi arti bahwa kita harus mulai mengerti apa yg kita pelajari.
- Merah melambangkan matahari; bahaya, artinya mulai dapat menjadi pedoman bagi orang lain, dan dapat mengontrol setiap tindakan.
- Hitam melambangkan akhir; lawan dari putih, artinya menandakan kematangan dalam berlatih dan penguasaan diri dari rasa takut dan “kegelapan”.

2.1.4. Macam-macam Gerakan dalam Taekwondo

2.1.4.1. Macam-macam Gerakan Kaki

Di dalam taekwondo gerakan kaki merupakan gerakan paling penting. Hampir 80% gerakan-gerakan bertarung menggunakan kecepatan kaki. Dan kombinasi gerakan-gerakan juga banyak diaplikasikan pada kaki.



Pada teknik serangan dan pertahanan yang menggunakan gerakan kaki dalam taekwondo arus tenaga yang dihasilkan berasal dari badan, terutama perputaran pinggang dengan ditambah sentakan dari lipatan lutut (*snap*).



Gambar II.3 Gerakan kaki dalam taekwondo

Sumber gambar : internet

2.1.4.2. Macam-macam Gerakan Tangan

Pada dasarnya, teknik serangan dan pertahanan yang menggunakan gerakan tangan dalam seni bela diri taekwondo memakai bagian ujung jari sampai pada lengan. Sedangkan arus tenaga yang dihasilkan dari sentakan lipatan siku. Selain sebagai pukulan pukulan gerakan tangan dalam taekwondo juga sebagai tangkisan.



Gambar II.4 Beberapa gerakan tangan dalam taekwondo (pukulan, tangkisan, dan serangan)

Sumber gambar : internet, dan V. Yoyok Suryadi, Tae Kwon Do.

2.1.4.3. Gerakan *Kyoruki* (Bertarung)

Kyoruki adalah pertarungan yang mengaplikasikan gerakan dasar, di mana dua orang bertarung saling mempraktekkan teknik serangan dan teknik pertahanan diri.



Gambar II.5 Beberapa gerakan yang digunakan saat bertarung (kyoruki)

Sumber gambar : internet

2.1.4.4. Gerakan *Kyupa* (Memecahkan Benda Keras)

Kyupa adalah teknik pemecahan benda keras dengan sasaran/obyek benda mati, yang bertujuan untuk mengukur kemampuan dan kecepatan teknik. Obyek sasaran yang biasa digunakan antara lain papan kayu, batu bata, genting, dan lain-lain. Kyupa dapat dilakukan menggunakan kaki (tendangan) bahkan menggunakan tangan (pukulan, sabetan sampai dengan tusukan jari).



Gambar II.6 kyupa dengan tendangan

Sumber gambar : internet



Gambar II.7 kyupa kombinasi antara tendangan dan pukulan

Sumber gambar : internet



2.1.5. Manfaat Olahraga Taekwondo

Olahraga taekwondo untuk kebanyakan orang Korea diyakini sebagai cabang olahraga yang bisa mempengaruhi jiwa seseorang, karena itu banyak di antara remaja atau pemuda di negeri Ginseng yang mempelajari taekwondo. Belajar olahraga yang satu ini, seolah-olah sudah menjadi keharusan. Bukan untuk menjadi jagoan atau sekadar pamer kekuatan, tetapi lebih ditujukan untuk membentuk watak dan kepribadian. Selain itu mempelajari Taekwondo sedari dini ternyata juga mempunyai manfaat yang lebih, yaitu memperkenalkan *sense of awareness* atau kewaspadaan anak terhadap bahaya, serta menempa anak untuk memiliki keterampilan beladiri, membentuk individu yang berkarakter tegas dan berani, tahu kekuatan maupun kelemahan diri, mampu menghormati diri sendiri dan orang lain, dan belajar berdisiplin tinggi. Usia dini yang dianjurkan untuk dapat mengikuti Taekwondo adalah usia 4 tahun. Karena pada usia 4 tahun biasanya sudah memiliki koordinasi tubuh yang baik dan bisa menjalin kerja sama serta menerima perintah sederhana.⁶ Manfaat taekwondo selain sebagai olahraga yang membuat tubuh menjadi sehat dan bugar, dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu:

- a. Manfaat untuk anak-anak tidak hanya dirasakan untuk anak normal, namun dapat dirasakan pula pada anak dengan penderita ADD (*Attention Deficit Disorder*), yaitu anak-anak yang memiliki kecenderungan mengalami kesulitan untuk memperhatikan instruksi/petunjuk lisan. Dengan mengikuti taekwondo anak

⁶ www.nikita.com (Matra Taekwondo School)



penderita ADD seperti menemukan solusi yang ideal, karena di *dojang* anak-anak tersebut belajar untuk menambah kemampuan berkonsentrasi, mengurangi kebiasaan yang mengganggu, mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan gerak dan termasuk perilaku, memperbaiki kepercayaan diri serta membangun hubungan dengan baik dengan sesama teman.⁷ Lalu untuk anak pada umumnya memiliki manfaat sebagai berikut:

- Melatih semua otot tubuh anak yang tengah mengalami proses tumbuh kembang.
- Melatih menanamkan sikap waspada.
- Melatih membentuk individu berkarakter tegas dan berani.
- Melatih untuk mengetahui kekuatan maupun kelemahan diri.
- Melatih untuk menghormati diri sendiri dan orang lain.
- Melatih kedisiplinan.
- Melatih sportivitas dengan mengembangkan naluri berlomba atau bersaing secara sehat.

b. Manfaat untuk remaja dan dewasa:

- Melatih rasa "kebersamaan", yaitu bersama-sama berjuang, bersama-sama untuk menghormati dan menghargai.
- Melatih sportivitas, karena kemenangan bisa terjadi dengan sebuah kemaksimalan bermain secara benar.

⁷ Attention Deficit Disorder in the Dojang, by Diana H. Dunlap, Ph.D.



- Melatih konsentrasi dan fokus, karena setiap melakukan gerakan apabila tidak konsentrasi dan fokus, maka yang ada hanya gerakan yang "kosong".
- Melatih untuk mengasah mental tanding, yaitu sebuah mental yang tahan banting.
- Melatih gerak refleks, sehingga setiap gerakan tubuh terasa ringan, santai, memiliki daya tahan tubuh yang bagus, serta lincah.
- Melatih rasa kepekaan sosial, maksudnya mengasah untuk dapat beradaptasi dengan orang di lingkungan baru.

Manfaat Taekwondo secara umum, yaitu:

1. Menumbuhkan rasa Kekeluargaan,
2. Menumbuhkan rasa dan semangat Sportivitas,
3. Menumbuhkan rasa Hormat dan Disiplin,
4. Menumbuhkan rasa Kepekaan Sosial,
5. Menumbuhkan Fighting Skills (*Flexibility, Agility, dan Adaptability*).

2.2. Pelatihan dan Latihan Atlet Taekwondo

2.2.1. Tempat Latihan Taekwondo

Tempat latihan Taekwondo disebut juga *dojang*. *Dojang* selain sebagai tempat berlatih beladiri juga merupakan tempat belajar pertahanan diri, belajar tentang kesehatan, belajar disiplin diri, ataupun belajar berinteraksi dengan orang lain.



Dojang sebagai tempat belajar ilmu beladiri, yaitu cara belajar pertahanan diri dengan cara menggunakan keterampilan fisik. Keterampilan fisik ini dipengaruhi oleh berbagai hal, antara lain daya tahan tubuh, dan pikiran.

Dojang sebagai tempat belajar disiplin diri, yaitu peraturan dalam *dojang* yang mengikat erat setiap anggota. Ada "tata cara" sebagai tanda ingin memasuki atau meninggalkan *dojang*. Tata cara juga merupakan salah satu yang mengajarkan tentang sebuah kedisiplinan.

Dojang sebagai tempat untuk belajar tentang sebuah toleransi, yaitu *dojang* merupakan cerminan dari sebuah dedikasi yang belajar tentang sebuah ketulusan dan kerendahan hati.

Dojang bisa berupa ruangan tertutup. Misal aula atau ruang-ruang lain seperti selasar. Untuk ruang luar biasanya menggunakan halaman atau lapangan.

2.2.2. Tingkatan dalam Taekwondo

Di dalam latihan Taekwondo dikenal tingkatan-tingkatan untuk membedakan antara senior dengan junior, bahkan membedakan dengan asisten pelatih ataupun pelatih (*sabhum*) itu sendiri. Dalam tingkatan ini terdapat dua kategori, yaitu tingkatan dasar (*geup*), dan tingkatan lanjut (DAN).

Tingkatan dalam Taekwondo dibedakan dari warna ikat pinggang atau sabuk (*ti*) yang dikenakan saat seorang taekwondoin menggunakan *do bok* (seragam). Untuk tingkatan dasar (*geup*) terdapat sepuluh tingkatan.



TABEL 2.1

TINGKATAN SABUK DAN WARNA

TINGKATAN GEUP	WARNA SABUK
Sepuluh (X)	Putih
Sembilan (IX)	Kuning
Delapan (VIII)	Kuning strip hijau
Tujuh (VII)	Hijau
Enam (VI)	Hijau strip biru
Lima (V)	Biru
Empat (IV)	Biru strip Merah
Tiga (III)	Merah
Dua (II)	Merah strip hitam I
Satu (I)	Merah strip hitam II

Pada *geup* II biasanya seorang taekwondoin sudah menjadi asisten pelatih. Sedangkan untuk tingkatan lanjut (DAN), warna sabuk yang dikenakan adalah hitam, apabila naik ketingkat yang selanjutnya, maka menggunakan strip kuning emas sebagai tanda bertambahnya DAN. Untuk tingkatan DAN ini juga sampai sepuluh, yaitu Dan I, Dan II,.....sampai dengan DAN X. Apabila seseorang sudah mencapai DAN IV, maka sudah dapat mendirikan sebuah *dojang* taekwondo sendiri.



2.2.3. Materi Latihan Atlet Taekwondo

Materi latihan dasar yang diajarkan dalam Taekwondo dengan standart internasional meliputi :

1. *Seogi*, yaitu bentuk macam-macam kuda-kuda.
2. *Step* atau langkah, terdapat 20 macam langkah.
3. *Jiurigi* atau pukulan.
4. *Maki* atau tangkisan
5. *Chigi* atau sabetan tangan
6. *Chagi* atau tendangan
7. *Taegeuk* dan *palgwe*, yaitu merupakan materi-materi dasar dari *poomse*. Dimana *poomse* sendiri mulai diajarkan dari *geup* VIII.
8. *Kyoruki* atau bertarung.
9. *Kyupa* atau memecahkan benda keras dengan menggunakan tangan atau kaki.

Untuk materi latihan atlet yang termasuk dalam latihan pokok atlet meliputi:⁸

1. Latihan Fisik, yaitu meliputi latihan kekuatan, kecepatan, ketahanan, peningkatan gaya gerak, daya tahan, dan kelenturan.
2. Latihan Teknik, yaitu meliputi latihan teknik dasar, target statis (ditempat), target praktis (bergerak), fighting berpasangan, dan tanding.

⁸ Sabhum Devi, bidang kepelatihan Atlet Taekwondo Pengcab. Sleman



3. Latihan Taktik, yaitu meliputi konsentrasi dan kefokuskan atlet untuk mengetahui serangan-serangan lawan sehingga gerakan refleks untuk "mencuri" serangan lawan dapat menghasilkan point.
4. Latihan Mental dan materi, yaitu meliputi relaksasi, latihan-latihan *fight* untuk membentuk mental siap tanding (daya juang atlet), serta penjelasan oleh pelatih (*sabhum*) tentang materi peraturan-peraturan wasit, evaluasi, serta studi banding.

2.2.4. Pengertian Pusat Pelatihan Atlet

Pusat pelatihan atlet merupakan suatu program latihan jangka panjang guna mempersiapkan berbagai kejuaraan. Baik itu kejuaraan-kejuaran daerah, Nasional maupun Internasional. Dalam pusat pelatihan atlet mempunyai perencanaan yang jelas mengenai materi latihan, waktu latihan, peserta, penanggung jawab, hingga tempat latihan.

Kejuaraan untuk event Internasional, biasanya pusat pelatihan digabung menjadi satu dalam tingkat nasional, sering disebut PELATNAS. PELATNAS dikelola secara nasional.

Kejuaraan tingkat Nasional ataupun Daerah, biasanya pusat latihan digabung sesuai pembagian propinsi ataupun daerah yang telah ditunjuk, sering disebut PELATDA. PELATDA dikelola oleh pengurus Taekwondo masing-masing daerah.

Untuk kejuaraan tingkat dalam kota, biasanya pusat latihan terpusat pada satu tempat, tingkat *dojang*. Yang dikelola oleh pengurus *dojang*.



2.2.5. Jangka Waktu Pusat Pelatihan Atlet

Jangka waktu atau lamanya pelaksanaan program pusat pelatihan ini disesuaikan dengan tingkat kejuaraan yang akan dilaksanakan. Pelatihan secara terpusat ini diawali sebelum event dan diakhiri sampai dengan pelaksanaan kejuaraan. Secara garis besar pelaksanaan program pusat pelatihan ini dibagi menjadi tiga, yaitu:

- a. Jangka pendek, yaitu antara 2 – 3 bulan. Biasanya untuk kejuaraan tingkat daerah ataupun dalam kota.
- b. Jangka menengah, yaitu antara 3 – 6 bulan. Biasanya untuk kejuaraan tingkat daerah.
- c. Jangka panjang, yaitu 6 bulan keatas. Biasanya untuk menghadapi kejuaraan Nasional maupun kejuaraan Internasional.

2.2.6. Pelaku Pusat Pelatihan Atlet

Pelaku yang terlibat didalam kegiatan pusat pelatihan atlet Taekwondo ini meliputi :

- a. Atlet

Atlet biasanya dipilih dan diseleksi oleh pelatih (*sabhum*) dari masing-masing dojang, biasanya 4 atlet untuk mewakili setiap kelasnya. Untuk selanjutnya atlet akan disaring kembali melalui latihan khusus atlet. Sehingga didapat 1 sampai 2 atlet yang telah lolos seleksi untuk setiap kelas. Terdapat lebih dari 8 kelas dalam kejuaraan.



b. Pelatih

Pelatih yang menangani pelaksanaan program pusat pelatihan atlet ini terdiri dari pelatih teknik dan pelatih fisik yang masing-masing terbagi menjadi kepala pelatih, pelatih, dan asisten pelatih.

c. Tenaga Ahli khusus

Tenaga ahli khusus biasanya digunakan untuk bidang kesehatan (cedera) dan psikologi (mental).

d. Pengurus (pengelola)

Pengurus pusat pelatihan atlet Taekwondo ditangani oleh sebuah tim yang terdiri sebagai berikut:

- Penanggung Jawab
- Penasehat
- Ketua pelaksana
- Manajer dan official
- Sekretaris dan Bendahara

2.2.7. Fasilitas Pusat Pelatihan Atlet

Fasilitas-fasilitas yang penting dalam sebuah pusat pelatihan atlet ini, yaitu:

1. Fasilitas Utama

- a. Hall latihan yang lengkap, yaitu berupa hall latihan fisik (baik *indoor* / *outdoor*), latihan tanding, latihan teknik, latihan mental, sampai dengan latihan teori.



- b. Mess (asrama) atlet yang nyaman untuk atlet benar-benar beristirahat.
- c. Peralatan yang lengkap dan dalam kondisi yang baik.

2. Fasilitas Pelayanan

- a. Ruang Kesehatan.
- b. Ruang Psikologi Mental.
- c. Ruang Audiovisual

3. Fasilitas Pendukung

- a. Ruang Pelatih
- b. Ruang Rapat
- c. Gudang Peralatan
- d. Mini Cafe
- e. Lavatory
- f. Ruang MEE
- g. Ruang Mesin
- h. Ruang Keamanan
- i. Parkir

2.3. Kejuaraan Taekwondo

2.3.1. Tingkatan dan Jenis Kejuaraan

Tingkatan dalam kejuaraan Taekwondo dibedakan menurut tingkat wilayah (area) kejuaraan tersebut diadakan. Yaitu terdiri dari



- a. Kejuaraan tingkat cabang, yaitu kejuaraan yang diikuti oleh *dojang-dojang* yang ada di setiap daerah.
- b. Kejuaraan tingkat daerah, yaitu kejuaraan yang diikuti oleh daerah tingkat I atau propinsi.
- c. Kejuaraan tingkat nasional, yaitu kejuaraan yang diikuti oleh perwakilan tiap propinsi.
- d. Kejuaraan tingkat internasional, yaitu kejuaraan yang mewakili setiap masing-masing negara.

Untuk jenis pertandingan, maka kejuaraan dibagi menjadi 3 kelas, yaitu:

- a. Kelas Pra Yuniior, yaitu untuk peserta umur 6 – 14 tahun.
- b. Kelas Yuniior, yaitu untuk peserta umur 14 – 17 tahun.
- c. Kelas Senior, yaitu untuk peserta diatas umur 17 tahun.

2.3.2. Kelas dalam Kejuaraan Taekwondo

Kejuaraan-kejuaraan didalam Taekwondo itu sendiri terdapat beberapa kelas (klasifikasi) menurut usia, berat badan atlit, dan gerakan. Untuk klasifikasi menurut gerakan dibagi menjadi 2 jenis, yaitu *Kyoruki* (bertarung) dan *Poomse* (jurus). Untuk kejuaraan *Poomse* (jurus) baru diadakan pertama kalinya pada tanggal 4-6 September 2006, di Seoul, Korea. Dalam kejuaraan dunia Poomsae I ini, dipertandingkan seluruh kategori, dari yuniior, senior, sampai master (usia 14 tahun sampai 51 tahun ke atas, yang terbagi dalam 5 kelompok usia). Diikuti 59 negara berpartisipasi dalam event bersejarah ini, jumlah pesertanya pun di atas



600 atlet.⁹ Sedangkan untuk klasifikasi menurut usia dan berat badan (khusus untuk *kyoruki*) adalah sebagai berikut :¹⁰

TABEL 2.2

KLASIFIKASI KEJUARAAN PRA JUNIOR

a. Pra Junior (6 – 14 tahun)

Kelas	Berat Putra/Putri
Under Fin	< 30,00 kg
Fin	30,01 – 33,00 kg
Fly	33,01 – 35,00 kg
Bantam	35,01 – 37,00 kg
Feather	37,01 – 39,00 kg
Light	39,01 – 41,00 kg
Light Welter	41,01 – 44,00 kg
Welter	44,01 – 47,00 kg
Light Middle	47,01 – 50,00 kg
Middle	50,01 – 53,00 kg
Light Heavy	53,01 – 56,00 kg
Heavy	56,01 – 60,00 kg

⁹ www.taekwondo-indonesia.com

¹⁰ Data Pengprop TI DIY thn. 2007



TABEL 2.3

KLASIFIKASI KEJUARAAN JUNIOR

b. Junior (14 – 17 tahun)

Berat Putra	Kelas	Berat Putri
< 45,00 kg	Fin	< 42,00 kg
45,01 – 48,00 kg	Fly	42,01 – 44,00 kg
48,01 – 51,00 kg	Bantam	44,01 – 46,00 kg
51,01 – 55,00 kg	Feather	46,01 – 49,00 kg
55,01 – 59,00 kg	Light	49,01 – 52,00 kg
59,01 – 63,00 kg	Welter	52,01 – 55,00 kg
63,01 – 68,00 kg	Light Middle	55,01 – 59,00 kg
68,01 – 73,00 kg	Middle	59,01 – 63,00 kg
73,01 – 78,00 kg	Light Heavy	63,01 – 68,00 kg
> 78,01 kg	Heavy	> 68,01 kg

TABEL 2.4

KLASIFIKASI KEJUARAAN SENIOR

c. Senior (>17 tahun)

Berat Putra	Kelas	Berat Putri
Max. 54,00 kg	Fin	Max. 47,00 kg
54,01 – 58,00 kg	Fly	47,01 – 51,00 kg
58,01 – 62,00 kg	Bantam	51,01 – 55,00 kg



62,01 – 67,00 kg	Feather	55,01 – 59,00 kg
67,01 – 72,00 kg	Light	59,01 – 63,00 kg
72,01 – 78,00 kg	Welter	63,01 – 67,00 kg
78,01 – 84,00 kg	Middle	67,01 – 72,00 kg
Min. 84,01 kg	Heavy	Min. 72,01 kg

2.3.3. Pelaksanaan Kejuaraan Taekwondo

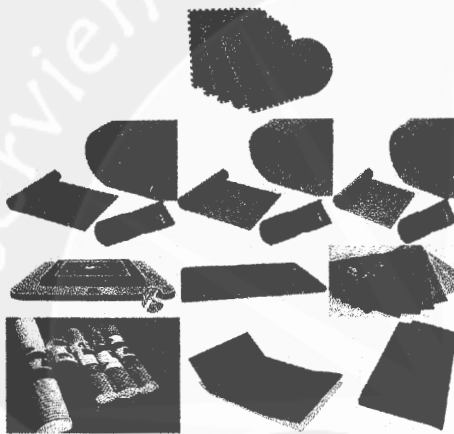
Kejuaraan Taekwondo dipimpin 1 wasit tengah, 4 wasit sudut, dan 2 juri. Wasit tengah berperan sebagai wasit penengah, wasit sudut berperan sebagai wasit yang berhak menilai *point* atas tendangan, sedangkan juri berperan sebagai keputusan hasil final atas segala kondisi di lapangan (kejuaraan). Untuk atlet sendiri dibedakan menjadi dua warna, yaitu atlet pada sudut biru, dan atlet pada sudut merah. Atlet pada sudut biru menggunakan pelindung badan (*hugo*) berwarna biru, sedangkan atlet pada sudut merah menggunakan pelindung badan (*hugo*) warna merah. Dan setiap masing-masing atlet didampingi oleh satu *coach*, yang bertindak sebagai penasehat atlet.

Pertandingan dibagi menjadi 3 *part* (*ronde*), dimana masing-masing *ronde* berlangsung selama 2 menit. Pertandingan Taekwondo memiliki peraturan-peraturan yang wajib atlet ketahui, dan apabila dilanggar, maka ada sanksi berupa teguran dari wasit tengah sampai penurunan *point*.

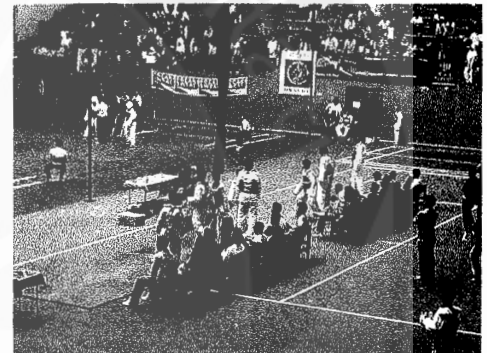


2.3.4. Arena Pertandingan Kejuaraan Taekwondo

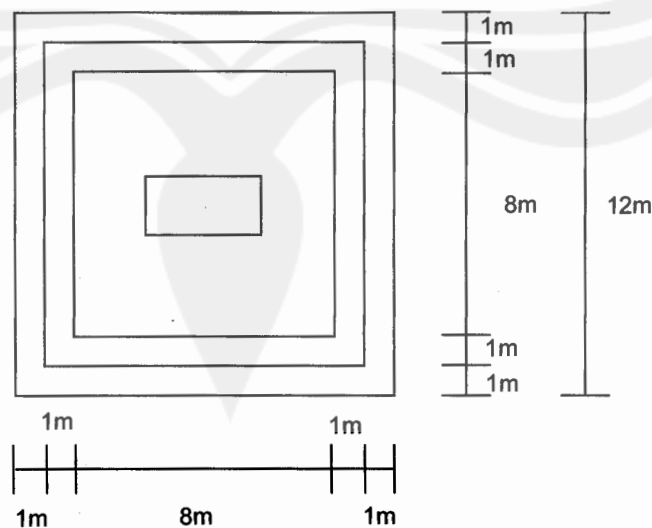
Kejuaraan Taekwondo hanya diijinkan menggunakan arena yang sesuai dengan standart yang telah ditetapkan oleh PBTI dan WTF (standart internasional). Arena pertandingan terdiri dari matras berbentuk persegi yang terbuat dari bahan karet (karet sandal) dengan ketebalan ± 2 cm. Ukuran luas yang dipergunakan sebagai arena kejuaraan, yaitu 12 m x 12 m.



Gambar VI.8 Bahan matras yang digunakan didalam dojang maupun kejuaraan
Sumber gambar: www.alibaba.com

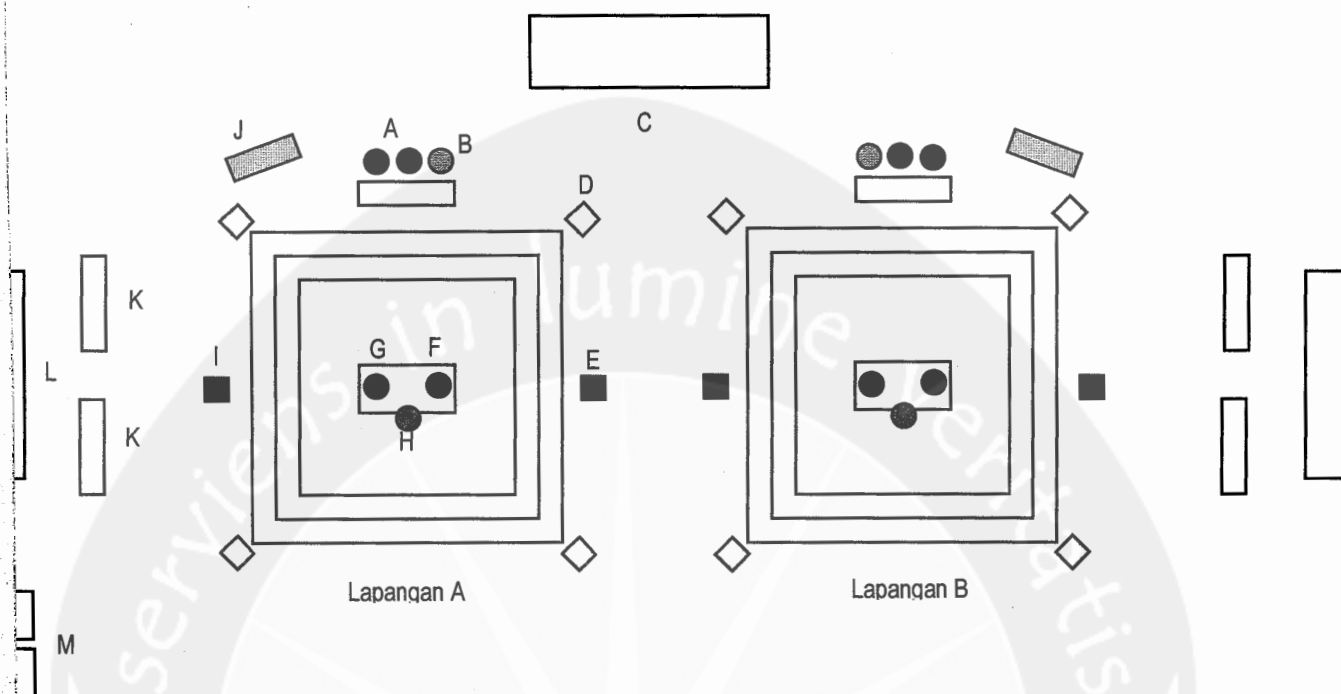


Gambar VI.9 Rg. Tunggu dan matras kecil untuk atlet beradaptasi dengan arena kejuaraan
Sumber gambar: dokumen pribadi



GAMBAR II.10 Ukuran Luas Arena Kejuaraan

Sumber: standar PBTI



GAMBAR II.11 SITUASI pada ARENA KEJUARAAN TAEKWONDO

Sumber: standart PBTI

Keterangan :

A. Juri.

B. Ahli komputer.

C. Tempat duduk seluruh wasit.

D. Wasit sudut.

E. *Coach* atlet susut biru.

F. Atlet sudut merah.

G. Atlet sudut biru.

H. Wasit tengah.

I. *Coach* atlet sudut merah

J. Papan *point*.

K. Matras kecil untuk atlet beradaptasi dengan arena.

L. Tempat duduk, *coach* dan atlet menunggu giliran tanding.

M. Tempat peminjaman alat kejuaraan.